

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ В ОСЕННЕМ СЕМЕСТРЕ 2007-2008 УЧ. Г.

Маслак В.А.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

В настоящее время наблюдается снижение показателей физической работоспособности и состояния здоровья у студенческой молодежи. Это связано с тем, что резко интенсифицировался умственный труд студентов на фоне снижения двигательной активности.

В результате недостаточность физической нагрузки приводит к тому, что количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не уменьшается, а даже возрастает.

Задачей исследования явилось изучение динамики функциональной работоспособности студентов, занимающихся на занятиях по физическому

воспитанию на 1-2 курсах, проводимых 1 раз в неделю 90 мин. и 1 раз - 60 мин. и на 3-4 курсах 1 раз в неделю 60 мин.

В качестве методов исследования применялась проба Руфье, которая позволяет характеризовать способность организма к работе на выносливость и выразить ее количественно в виде индекса.

Величина индекса Руфье вычисляется по формуле:

$$J = 4 (P_1 + P_2 + P_3) / 10.$$

При величине индекса меньше 0 приспособляемость к нагрузке оценивается как отличная, 0-5 – хорошая, 6-10 – посредственная, 11-15 – слабая, больше 15 – неудовлетворительная

В исследованиях приняло участие 443 студента 1-4 курсов основной медицинской группы. Тестирование проводилось в начале и конце осеннего семестра. На 1-2 курсах, где занятия проводились 2 раза в неделю: 1 раз - 90 мин., 1 раз – 60 мин. (индекс Руфье приспособляемости к физической нагрузке как хорошая) наблюдалась небольшая динамика, на 3-4 курсах при одноразовых занятиях по 60 мин. динамика не наблюдалась.

Результаты тестирования даны в таблице (числитель – количество студентов, знаменатель - % выполнения):

№ п/п	Курс, факультет	Пол	Кол-во студентов	Величина индекса Руфье				
				ОКТЯБРЬ				
				0	0-5	6-10	11-15	Более 15
1	1 к. леч. ф-т	муж	25	1/4	2/8	6/24	8/32	8/32
		жен	54	-	5/9	22/41	17/32	10/18
2	2 к. леч. ф-т	муж	7	-	-	5/70	1/15	1/15
		жен	21	-	2/10	7/32	11/53	1/5
3	3 к. леч. ф-т	муж	17	1/6	3/18	7/40	5/30	1/6
		жен	82	1/2	2/3	30/36	30/36	19/23
4	4 к. леч. ф-т	муж	12	-	3/25	4/34	3/25	2/16
		жен	31	-	2/7	11/36	13/42	5/15

№ п/п	Курс, факультет	Пол	Кол-во студентов	Величина индекса Руфье				
				ДЕКАБРЬ				
				0	0-5	6-10	11-15	Более 15
1	1 к. леч. ф-т	муж	22	2/9	2/9	8/36,5	8/36,5	2/9
		жен	41	-	2/5	13/32	19/47	7/16
2	2 к. леч. ф-т	муж	4	-	-	3/75	1/25	-
		жен	17	-	1/6	9/53	6/35	1/6
3	3 к. леч. ф-т	муж	13	-	2/16	10/76	1/8	-
		жен	67	½	4/6	43/65	19/27	-
4	4 к. леч. ф-т	муж	14	-	2/15	10/70	2/15	-
		жен	31	-	1/4	17/55	12/37	1/4

Выводы. 1. Физическая работоспособность у студентов 1-4 курсов посредственная и слабая (у юношей она составляет от 8 до 12, у девушек – от 9 од 13) по величине индекса Руфье.

2. Проведение одноразовых занятий в неделю на 3-4 курсах по 60 мин. снижает функциональную работоспособность студентов, уменьшая и до того низкие показатели физической работоспособности.

3. Результаты наших исследований по тесту Руфье характеризуют физическую работоспособность студентов как посредственную и слабую (индекс 8-13) подтверждают необходимость 2-разовых занятий в неделю по 90 мин. на всех курсах обучения.

Литература:

1. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын – Гродно, 2002
2. Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях: тезисы докладов международной науч.-практич конференции – Гродно, 1993.
- 3 Столбицкий, В.В Основы профессионально-прикладной физической подготовки: учебно-метод пособие / В.В Столбицкий. – Витебск: ВГМУ, 2007